

第4学年 体育科学習指導案

1 単元名 「水泳」 (9時間計画)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

水の浮力や抵抗を感じながら、水中で自分の身体を思うように操作し、泳いだり、浮いたり、もぐったりすることが楽しい運動である。また、新しい泳法や自分の記録に挑戦し、それを達成することでより楽しさが深まる運動である。

(2) 子どもから見た特性

A. 運動の特性にふれる楽しさ体験の状況

3年生までの水泳の学習では、水中ジャンケン、宝探し、輪トンネルなどの水遊びや、モーターボート、面かぶりクロールなど、泳法習得のための練習を行っている。

事前のアンケートでは、29名(88%)が水泳学習は「好き」と答え、その理由として「泳ぐのが楽しい」「水が気持ちいい」「泳げるから」を挙げている子どもが多く、水泳学習への意欲は高い。その一方で、「泳げないからきらい」と答えた子どもも2名いた。水の特性を感じて遊んだり、泳げるようになったりすることで、水泳学習への意欲が高まっていくものと考えられる。

今年の水泳学習でやりたいことは、「泳げるようになりたい」(13名)、「いろいろな遊びをしたい」(9名)、「長い距離を泳ぎたい」(4名)の順で挙げている。

B. 技術の習得状況

事前アンケートの結果では、「顔つけ」ができないのが1名、「伏し浮き」ができないのが2名であった。

また、クロールの息継ぎができるのは22名であった。多くの子どもは3年生までの水泳学習を通して、水の浮力や水の冷感による気持ちよさを感じながら水遊びを楽しんで、泳法習得につながる基本的な技術を身につけていると思われる。

泳力については、5メートル未満しか泳げないのがクロールでは12名、平泳ぎでは14名であった。

25メートル以上泳げるのは、クロールで12名、平泳ぎで12名であった。スイミングスクール経験者も多いことから、子どもの中で、泳げる子どもと泳げない子どもの二極化の傾向が見られる。

C. 学び方に関する学習経験の状況

○ 学習の進め方

これまでの体育の学習を通して、準備、活動、後片づけという1時間の学習の進め方を身に付けている。4年生でのソフトバレーボールの学習ではステージ型の学習を経験し、作戦を立てながら同じチームの友達と協力してゲームを楽しむことができていた。走り高跳びではスパイラル型の学習を経験し、グループで跳び比べをしたり、自分の記録に挑戦したりしながら学習してきている。

○ めあて

ソフトバレーの学習では、簡単な作戦を立て、それをチームのめあてとしてゲームに臨んだ。まとめの活動では、ゲームの中でチームのよかったところ、次の時間もっと上手になりたいところという2つの視点で振り返りを行った。走り高跳びの学習では、個人のめあてを立て、練習の場を選んで自分の記録に挑戦する学習を行った。

○ 学習ノート

「めあての設定→活動→振り返り→新たなめあての設定」という学習の流れを意識できるように、学習ノートを活用した。子どもは、自分が書いた振り返りや教師が書いたコメントをもとに次時のめあてを立てていった。

○ 友達とのかかわり

子どもは自分の技能が上達することや自分のチームが勝つことに対して大きな喜びを感じており、そのために仲間と協力したり、声をかけ合って励まし合ったりする姿が見られた。

3 学習を進めるにあたって

本単元では、めあてを達成することの喜びを味わわせ、水泳を楽しんでいると感じることができる子どもを育てていきたい。

めあて1においては、3年生までの学習を振り返り、水遊びを取り入れながら水慣れの活動を十分に行うことで水泳学習への意欲を高めていく。さらに、「浮く」「もぐる」「泳ぐ」という技能の3観点について自分ができていることを調べていき、その結果をもとに単元が終わった時の具体的な自分の目標を思い描くことができるようにしたい。めあて2では、めあて1で設定した自分の目標をもとに毎時間のめあてを立て、バディと教え合ったり、道具を使ったりしながら、できそうな泳ぎ方や自分の記録（距離やタイム）に挑戦して水泳学習を楽しませていきたい。

学習前にはめあてを立てさせ、活動の場や練習の仕方を考えさせていきたい。自分の力に合っためあてが立てられていない子どもには、個別に助言をしながらめあてをもたせていく。毎時間の学習のはじめには学習ノートや掲示物をもとに自分のめあてを確認し、めあての意識化を図っていく。学習中は、自分の泳ぎのどこを見てもらいたいのかを、声に出してバディに伝えてから泳ぐようにする。教師は、泳ぎの技術的なポイントを把握し、子どもの課題解決につながるように積極的に直接指導を行ったり、子どもを励ましたり、力の伸びを賞賛したりしていく。まとめの活動においては、めあての達成という視点で振り返りを行い、自分ができるようになったこと、自分が見つけた上達へのコツ、めあて達成のためにがんばったことなどを交流していく。学習後には、学習ノートを記入し、自分の活動を振り返り、次時の新たなめあてを立てさせていくようにする。

また、学習ノートをもとに、教師はひとりひとりの活動の欲求が満たされるような活動の場を確保するとともに、同じようなめあてをもった子ども同士をバディとして組ませ、教え合ったり、励まし合ったりという子ども同士のかかわりをもたせていきたい。バディで活動するときは、順番に泳ぐ練習をし、子ども同士でお互いの安全を確認できるようにし、異変があった場合はすぐに教師に知らせるように指導しておく。

4 学習のねらいとみちすじ

(1) 学習のねらい

自分ができそうな泳ぎ方や自分の記録に挑戦させながら、めあてを達成することの喜びを味わわせ、水泳を楽しませる。

(2) 学習のみちすじ

めあて1 水遊びをしたり、自分にできる泳ぎを確かめたりしながら水泳を楽しもう。

めあて2 自分にできそうな泳ぎ方や自分の記録に挑戦しながら水泳を楽しもう。

5 学習の計画

(2 学 期)

配時	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9
10	<p>1 学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 学習のめあてとみちすじを知る。 ○ 学習ノートの使い方を知る。 ○ ルールやマナー、活動の場の確認 	<p>1 学習の準備を確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動とシャワー ○ めあて、バディ、活動の場の確認 	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動とシャワー ○ 水慣れ (け伸び, カンガルーリレー) ○ めあて, バディ, 活動の場の確認 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 今日のめあては何か？そのためにどんな用具を使って練習をしようと思っていますか？ </div>						
	<p>めあて1 水遊びをしたり, 自分にできる泳ぎを確かめたりしながら水泳を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動とシャワー <p>2 水慣れ, 水遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 走ってリレー ○ 水中ジャンケン ○ カンガルーリレー ○ 宝さがし ○ 輪くぐり など <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 3年生のころの遊びを思い出して, みんなで楽しく水遊びをしよう! </div>	<p>2 水慣れをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 宝さがし ○ カンガルーリレー <p>3 自分にできる泳ぎを確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「浮く」「進む」「泳ぐ (クロールと平泳ぎ)」について, 3つの場をつくり, それぞれの場で自分の力を確かめる。 ・だるま浮き ・ふし浮き ・け伸び ・モーターボート ・面かぶり クロール ・平泳ぎ ・クロール <p>※バディと, お互いに見合いながら, 自分にできることを確かめさせる。</p>	<p>めあて2 自分にできそうな泳ぎ方や自分の記録に挑戦しながら水泳を楽しもう。</p> <p>2 自分のめあてにあった場で活動をする。</p> <p>○ レッツスイミング 泳ぎにつながる「浮く」「もぐる」「進む」を練習する。</p> <p>○ 泳法 (クロールと平泳ぎ) ポイントカードを見たり, バディと教え合ったりして泳法を習得する。</p> <p>○ 距離の場 ゆっくり, 長く泳ぐためのフォームを身に付ける。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> け伸びは, しっかり壁をけてスタートだよ。 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> ちゃんと手かきを意識して, 泳がているね! いいよ! </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> 今日はこのポイントカードを使って練習してみよう! </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> バタ足は1・2・3のリズムで, リラックスしよう! </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> レッツスイミング ↑ 泳法 (クロール) </div> <div style="text-align: center;"> 泳法 (平泳ぎ) </div> <div style="text-align: center;"> 距離 </div> </div>						
40	<p>3 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感想を交流する。 ○ 後片づけと整理運動 ○ 洗眼とシャワー ○ 学習ノートの記入 (教室にて) 	<p>4 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感想の交流 ○ 後片づけと整理運動 ○ 洗眼とシャワー ○ 学習ノートの記入 (教室にて) <p>※今年の水泳学習の目標を具体的にもたせる。</p>	<p>3 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分ができるようになったこと, 上達へのコツなど, めあての達成という視点での振り返り ○ 後片づけと整理運動 ○ 洗眼とシャワー ○ 学習ノートの記入 (教室にて) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 今日のめあてを達成するために, どんな工夫をして練習ができましたか? </div>						

6 本時

平成18年6月 プール

7 本時のねらい

バディと教え合ったり、用具を活用したりしながら、めあて達成に向けて活動し、水泳を楽しませる。

8 本時指導にあたって

前時までには子どもは、めあて1の活動を通して自分の目標を設定し、めあて2では、目標達成に向けて、毎時間のめあてをもって活動をしてきている。本時では、以下のような支援を中心に行いながら、バディと教え合ったり、用具を活用したりしながら、めあて達成に向けて意欲的に活動ができるようにしたい。

- バディと泳ぎを見合ったり、教え合ったりしながら活動できるように、見てほしいポイントを事前に伝えたり、その場で声を出して伝え合ったりするようにする。
- 用具の使い方を紹介する掲示物を準備したり、効果的な使い方を直接指導したりする。
- 子どものめあて達成に向けて、もう少しで目標や本時のめあてを達成できそうな子どもを中心に技術指導をしたり、がんばりや伸びを賞賛する声かけをしたりする。

9 準備

めあてボード、ポイントカード、ビート板、ヘルパー、足ひれ、パドル など

10 展開 (5/9)

時間	学習活動と内容	支 援				
<p>0</p> <p>10</p> <p>40</p>	<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動とシャワー ○ 水慣れ (け伸び, カンガルーリレー) ○ めあて, バディ, 活動の場の確認 <p>2 自分のめあてにあった場で活動をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて2 自分にできそうな泳ぎ方や記録に挑戦しながら, 水泳を楽しもう。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>←浅 深→</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">レ ッ ツ ス イ ミ ン グ</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">泳 法 (ク ロ ー ル</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">泳 法 (平 泳 ぎ</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">距 離</td> </tr> </table> </div> <p>【予想される活動の場】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ レッツスイミング 泳ぎにつながる「浮く」「もぐる」「進む」を練習する。 ○ 泳法 (クロールと平泳ぎ) ポイントカードを見たり, バディと教え合ったりして泳法を習得する。 ○ 距離の場 ゆっくり, 長く泳ぐためのフォームを身に付ける。 <p>3 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分ができるようになったこと, 上達へのコツなど, めあての達成という視点での振り返り ○ 後片づけと整理運動 ○ 洗眼とシャワー ○ 学習ノートの記入 (教室にて) 	レ ッ ツ ス イ ミ ン グ	泳 法 (ク ロ ー ル	泳 法 (平 泳 ぎ	距 離	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全に入水させる。 ○ 自分のめあてと活動の場が分かる掲示物を準備する。 ○ バディ同士, 泳ぎについて, お互いの見てほしいところを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもの実態に応じて, 学習の場を設定する。 ○ めあてを意識して頑張っている姿を賞賛する。 水中での手や足の動き, 息つぎの仕方, タイミングなどを直接指導する。 ○ 用具の効果的な使い方を適宜指導する。 ○ バディ同士で教え合いができるように, ポイントカードの見方や泳ぎのポイント, 用具の使い方, 声のかけ方を教える。 ○ 距離の場では, 長く泳げる, ゆったりとしたフォームを意識させる。 <ul style="list-style-type: none"> ○ めあてが達成できた子ども, めあて達成に向けて協力して活動できたバディを, クラス全体に紹介する。 ○ 子どもに次時の学習への意欲をもたせる。
レ ッ ツ ス イ ミ ン グ	泳 法 (ク ロ ー ル	泳 法 (平 泳 ぎ	距 離			

4年生 『水泳』

1 学習計画

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
<p>めあて1 水遊びをしたり、自分にできる泳ぎを確かめたりしながら水泳を楽しもう。</p> <p>○ 3年生のころの水遊びを思い出して、みんなで楽しもう。 ○ 自分にできる泳ぎを確かめて、今年の水泳学習の目標を決めよう。</p>		<p>めあて2 自分にできそうな泳ぎ方や自分の記録に挑戦しながら水泳を楽しもう。</p> <p>○ 学習の前に、自分のめあてをかくにんしよう。 ○ 自分のめあてに合った場で活動しよう。 ○ バディと協力して学習をしよう。 ○ 自分に必要なポイントカードや、用具を使っていこう。 ○ 毎時間の学習をふり返って、次の時間のめあてを決めよう。</p>						

2 今年の水泳学習の目標

プールでの約束

- しっかり^{じゅんび}準備運動をしよう。
- 先生の話や^{しじ}指示をしっかりと聞こう。
- プールにはいるときは、後ろ向きで、^{しず}静かに入ろう。
- 自分のめあてを^{たっせい}達成するために、練習を^{くふう}工夫したり、バディーと教え合ったりしてがんばろう。
- バディーの安全を確認しよう。